

Elke Poterpin

Lerne gerne!



Wie kommen Lehrer*innen
und Schüler*innen über
positive Emotionen ins
erfolgreiche Tun?



Teile gerne mit uns,

- welche Tätigkeit du im Zusammenhang mit Bildung ausübst.
- was du diese Woche in dieser Rolle Positives erlebt hast.

Willkommen!
Schön, dass du
da bist!



„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

Radierung von Ludwig Michalek

Quelle: Wienbibliothek im Rathaus, Tagblattarchiv: Fotosammlung, TF-002425

https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Marie_von_Ebner-Eschenbach

Elke Poterpin



Workshop – Übersicht

- Was haben Emotionen mit Lernen zu tun?
- Wie blühen Menschen auf?
- Wie können Wohlbefinden, Lernfreude und Motivation vermehrt werden?
- Exemplarische Strategien zur Stärkung der emotionalen Balance für Lehrer*innen und Schüler*innen
- Zusammenfassung: Was nehme ich für mich mit und was möchte ich ab morgen umsetzen?

Funktionen der Psyche

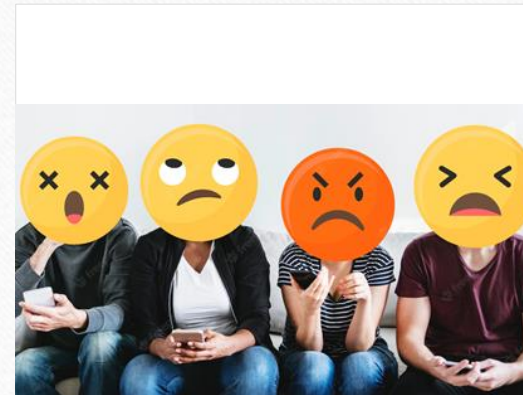
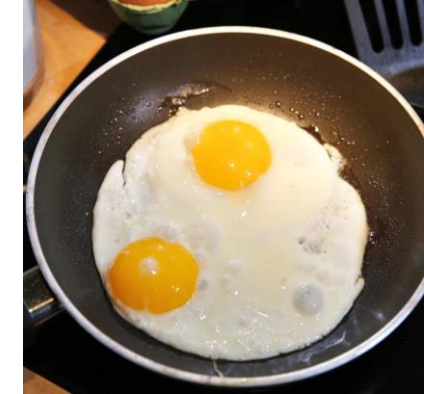


Was erhält Menschen psychisch gesund und wie blühen Kinder/Jugendliche beim Lernen auf?

				
Klinische Psychologie			Positive Psychologie	
Heilung			Aufblühen	



„Our brain is like Velcro
with negative events,
Teflon with positive ones.“
(Rick Hanson, PH.D)





Stärkung durch Emotionale Balance

Liebe
Hoffnung
Dankbarkeit
Freude
Stolz
Ehrfurcht
Inspiration
Zufriedenheit



Sorge
Ärger
Angst
Trauer
Wut
Enttäuschung

Evidenzbasierte Säulen des Aufblühens



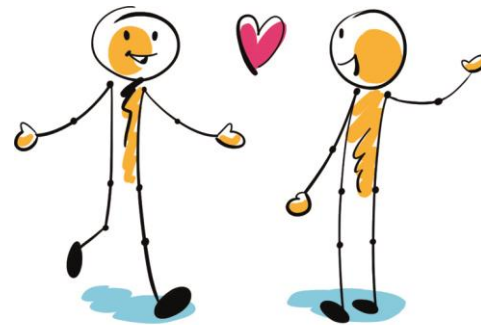
P E R M A



POSITIVE EMOTIONS



ENGAGEMENT



RELATIONSHIPS



MEANING



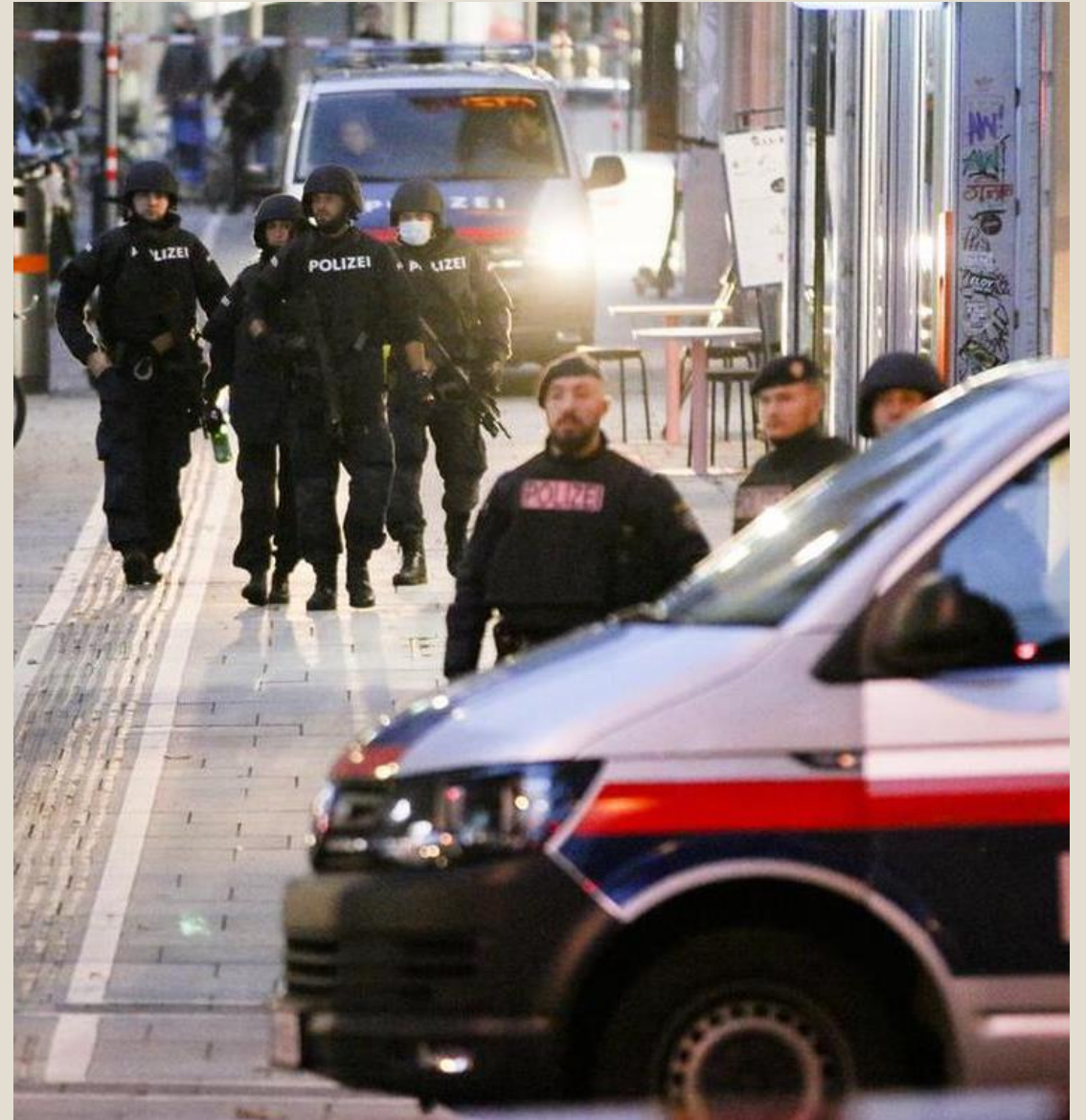
ACCOMPLISHMENT



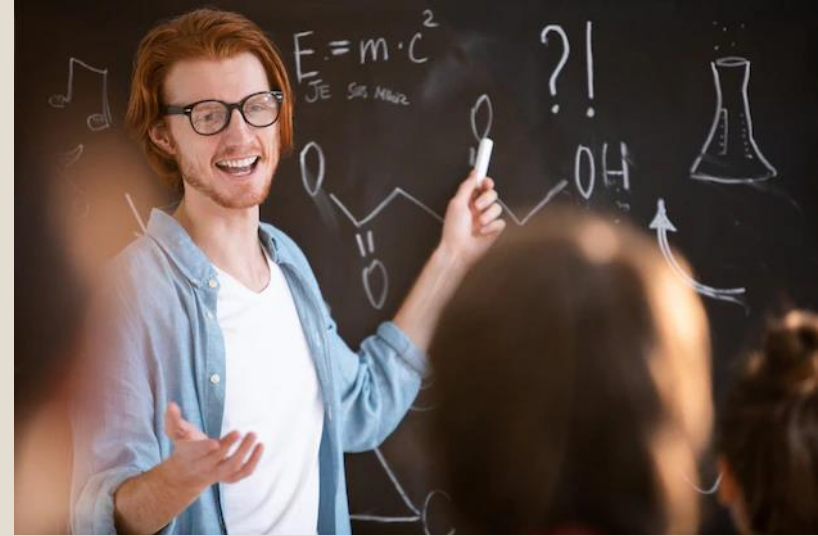
POSITIVE EMOTIONS



Elke Poterpin



Elke Poterpin



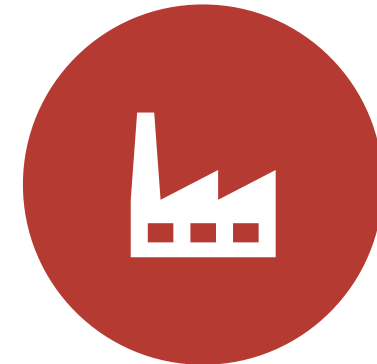
EMOTIONALE NAHRUNG FÜR DICH



WOFÜR BIN ICH
DANKBAR?



WAS STIMMT MICH
HOFFNUNGSVOLL?



WAS ERZEUGT EIN
WOHLGEFÜHL?



Elke Poterpin

Pause

Halte an, atme, fühle.



**Was weckt in mir
positive
Emotionen?
Welche?**



POSITIVE EMOTIONS



**Wie können bei
Schüler*innen
positive Emotionen
ausgelöst werden?**

Die 10
positiven
Emotionen
nach
Barbara
Fredrickson

FREUDE

Ich freue mich, wenn ...

DANKBARKEIT

Ich bin dankbar, dass ...

ZUFRIEDENHEIT

Ich bin zufrieden, wenn ...

INSPIRATION

Mich inspiriert ...

HOFFNUNG

Ich bin optimistisch, dass ...

EHRFURCHT

Ich bewundere ...

VERGNÜGEN

Was ich lustig finde ist ...

INTERESSE

Mich interessiert ...

STOLZ

Ich bin stolz, dass ...

LIEBE

Ich liebe ...

Perspektivenwechsel

„Das Leben fügt dem Optimisten die gleichen Rückschläge und Tragödien zu wie dem Pessimisten, aber der Optimist übersteht sie besser.“

Martin E.P. Seligman (2011).
Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life

Elke Poterpin



Der Pessimist sieht die Probleme ...



...der Optimist die Möglichkeiten.

www.oups.com

What Went Well?

3 gute Dinge



Elke Poterpin



Moments of Excellence





Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT



- Emotionen zum Thema machen
- Positiver Morgenkreis
- Erfolgstagebuch führen lassen
- Positiver Briefkasten
- Humor bewusst einsetzen (z.B. lustige Geschichten)
- Anker setzen: Smiley auf Buch, Heft...
- Affirmationen ins Federpennal geben
- Schatzkiste basteln, Gegenstände sammeln lassen, die positive Gefühle hervorrufen
- Glückskeks-Glas: Zettel ziehen lassen (vorher auch selbst basteln lassen)
- Glücksbohnen
- Positive Nachrichten analysieren, z.B. über:
 - SQUIRRL (App, Engl. im Kurzformat)
 - www.mutmacherei.net
 - Good news (App)
- Mimik-Würfel
- Embodiment App body2brain
- Glücksdusche
- Ziel der Woche reflektieren, Erfolge bewusst machen



Positive Emotionen wecken



Zielformulierung:

- ✓ Was werde ich für mich selbstfürsorglich tun, um eine positive emotionale Balance zu etablieren?
- ✓ Wie möchte ich den positiven Fokus im beruflichen Kontext stärken?
- ✓ Welche Möglichkeit probiere ich ab kommender Woche aus?
Wie kann dies gelingen? Was brauche ich dafür?
- ✓ Beobachte, ob sich etwas verändert.

Meine Strategien für mehr positive Emotionen

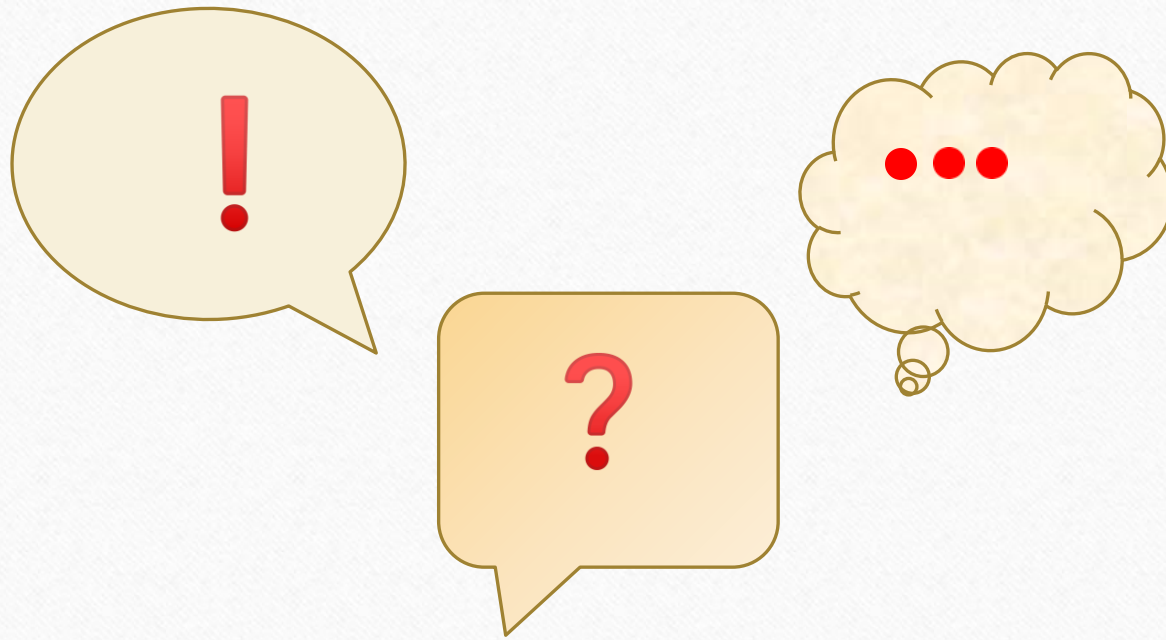




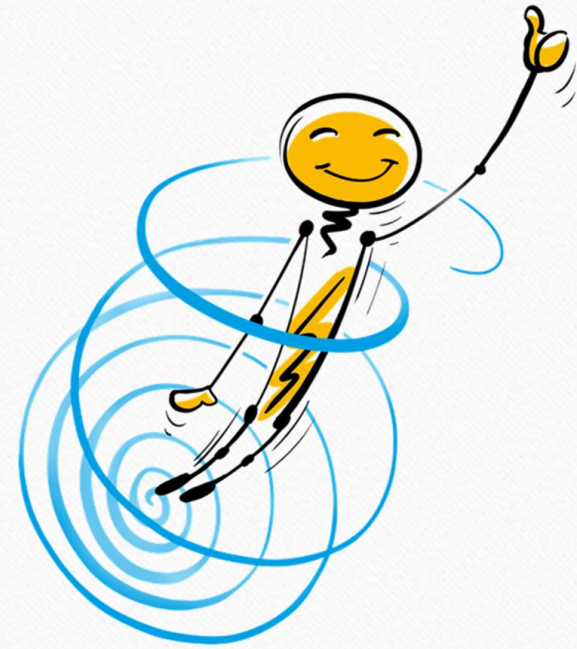




Statements, Erfahrungen, Gedanken, Fragen?



Sorge emotional gut für dich...



... und bleib energievoll, aktiv und gesund!

Literatur

- Burkhard Günther (2019): Resiliente Lehrer – resiliente Schüler. Gemeinsam stärker werden. Hamburg: AOL-Verlag.
- Esch, Tobias (2017): Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Dobos, Gustav: Die gestresste Seele. Naturheilkunde für Körper und Gefühle. Wie Emotionen die Gesundheit beeinflussen. Das 8-Wochen-Programm für mentale Stärke. München: Scorpio-Verlag.
- Fredrickson, Barbara (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt: Campus-Verlag.
- Graham Linda (2020): Resilienz. Wirkungsvolle Übungen, um nach Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Katastrophe wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Freiburg: Arbor-Verlag.
- Hanson, Rick (2018): Denken wie ein Buddha. Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern. Wilhelm-Heyne-Verlag
- Häusler, Melanie (2019): Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Paderborn: Junfermann
- Rechtschaffen, Daniel (2016): Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg im Breisgau: Arbor-Verlag.
- Seligman, Martin E.P. (2018): The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness
- Spent, Dominik (2017): Das 6-Minuten-Tagebuch. Rowohlt